مترجم من الإنجليزية إلى العربية - www.onlinedoctranslator.com

هل أنت مستعد؟

دليل شامل حول استعداد للكوارث

سبتمبر 2020

***P*-2064 |**



FEMA

جدولالمحتويات

هلأنت مستعد؟ دليل شامل حول استعداد المواطنينمتاح مجاناً. اتصل بمستودع منشورات وكالة إدارة الطوارئالفيدرالية على الرقم التالي: **800-480-2520** واطلب المنشور رقم**1-**P-2064. وهو متوفر أيضاً كـ تحميلمجاني عبر الإنترنت على**Ready.gov**.



الاستعدادللكوارث

ليس السؤال هو هل سيحدث ذلك؟ بل متى سيحدث ذلك؟ كل ولاية ومنطقة معرضة لخطر الكوارث

تعُطلّ الكوارث حياة الآلاف كل عام، تاركةً آثاراً دائمة على الأفراد والممتلكات. بعد وقوع الكارثة، يحتاج الكثيرون في مجتمعك إلى المساعدة أيضاً. لهذا السبب، قد لا تتمكن فرق الاستجابة الأولية المحلية وغيرها من جهات المساعدة من الوصول إليك على الفور. يمكنك أنت وعائلتك اتخاذ خطوات بسيطة الآن للاستعداد لحالات الطوارئ. وبذلك، **استعادة السيطرة** — حتى في ظل عدم اليقين من وقوع كارثة.

ستزودك هذه الوثيقة بمعلومات مفصلة حول أفضل السبل للاستعداد للكوارث داخل أسرتك ومجتمعك. ستتعرف فيها على نصائح عامة للاستعداد للكوارث قبل وقوعها وأثناءها وبعدها، بالإضافة إلى أفضل الممارسات التي تساعدك في اتخاذ قراراتك المتعلقة بالاستعداد.**كوارث محددة**، مثل الأعاصير والزلازل وحوادث إطلاق النار.

فوائد التخطيط المسبق

هناك فوائد عديدة للتخطيط المسبق للكوارث. أهمها الحفاظ على السلامة ومساعدة نفسك ومجتمعك على التعافي.

الأفراد والعائلات الذين يخططون لحالات الطوارئ سيفعلون ما يلي:

- ساعد في الحفاظ على سلامة الناس
- الحد من الأضرار التي تلحق بالممتلكات
- اعرف ما يجب فعله أثناء الكارثة وبعدها
- إدارة مدخراتهم بشكل أفضل
- دعم جاهزية المجتمع
- ساعد مجتمعهم على التعافي والعودة إلى الحياة الطبيعية بعد الكارثة.

إن اتخاذ إجراءات بسيطة للحماية من الكوارث يساعدك أنت وعائلتك ومجتمعك وبلدك بطرق مهمة.

كيفيةالاستعداد للكوارث

لتحضير نفسك وعائلتك لمواجهة الكوارث، ينبغي عليك ما يلي:

1) اعرف مخاطرك 2) ضع خطة   3) اتخاذ إجراء.

اعرف مخاطرك1.



افهم المخاطر التي قد تواجهها أنت وعائلتك.تواجه معظم المجتمعات أنواعاً عديدة من المخاطر.من المهم معرفة المخاطر الخاصة بمنزلك وكيفية تقييمها عند غيابك عنه. تعرّف علىكيفية ووقت اتخاذ الإجراءات اللازمة قبل وأثناء وبعد وقوع المخاطر المختلفة.

ضع خطة2.



ضع خطة اتصالات واستعد لكل من الإخلاء والاحتماء.استعدّ لتلبية الاحتياجات الخاصة لعائلتك من خلال خطط ومستلزمات مخُصصة. بالإضافة إلى ذلك، استخدم شبكات التواصل الاجتماعي لمساعدة الأصدقاء وأفراد العائلة على الاستعداد والمشاركة في أنشطة التأهب للكوارث على مستوى المجتمع. علاوة على ذلك، عليك جمع مستلزمات الطوارئ وتأمين المعلومات والوثائق المهمة التي ستحتاجها لبدء عملية التعافي.

اتخاذ إجراء3.



نفذّ خطتك.كن مستعداً لمواجهة الكوارث، أينما كنت ومتى وقعت. من المهم الحصول على التأمين الذي تحتاجه وفهم خيارات التغطية المتاحة. علاوة على ذلك، عليك إعداد قائمة بممتلكاتك الشخصية وحالتها، وحماية ممتلكاتك من خلال التفكير في كيفية تقليل الأضرار. تدرب على خطط الطوارئ، واستفد من أنظمة الإنذار والتنبيه المتاحة، وابحث عن سبل لخدمة مجتمعك.

اعرف مخاطرك: إجراءات لحماية نفسك والآخرين

يواجه الأفراد والعائلات أنواعاً عديدة من المخاطر.من المهم أن**تعرّف على المخاطر التيتواجهها** وسبل البقاء على اطلاع دائم بالأوضاع الراهنة. قد يمنحك اتخاذ إجراءات الآن أنت وعائلتك القدرة على حماية أنفسكم وممتلكاتكم. سيتناول هذا القسم العديد من الإجراءات البسيطة التي يمكنك اتخاذها للاستعداد لجميع أنواع الكوارث، بالإضافة إلى تلك المتعلقة بمخاطر محددة.

حدد المخاطر التي تواجهها

توجد أنواع عديدة من الكوارث والمخاطر. ويعتمد خطر تعرضك لكل نوع منها على...**إمكانية** عن حدث وخاصتك **وهن** إليه.



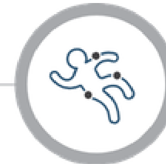
Hazard

A source of danger



Vulnerability

Being open to attack or damage



Risk

Possibility of loss or injury

تعُدّ معرفة أنواع المخاطر السائدة في منطقتك خطوةً أولى أساسية في الاستعداد للكوارث. وللقيام بذلك، تفضل بزيارة مواقع إدارة الطوارئ التابعة لحكومتك المحلية وحكومة ولايتك للاطلاع على المزيد من المعلومات حول أنواع الكوارث الشائعة، وما إذا كانت هناك خطط طوارئ متاحة لمنطقتك. وإذا كان ذلك متاحاً، ينُصح أيضاً بالتسجيل في أنظمة الإنذار والتنبيه في منطقتك، والتي تتُيح إخطار السكان.

أعضاء و شيكين الكوارث أو الإجراءات
التي يجب اتخاذ هابعد وقوع كارثة.
وأخيراً، تحدث إلىأصدقائك وجيرانك
لفهم أنواع

حالات الطوارئ التي يستعدون لها والإجراءات التي يتخذونها للاستعداد لها.

إجراءاتالحماية الأساسية لجميع الكوارث

هناك تدابير مثبتة أو **"إجراءات وقائية"**التي يمكنك اتخاذها لحماية عائلتك وممتلكاتك **قبل وأثناء وبعد وقوع الكارثة** كلما فهمنا هذه الإجراءات بشكل أفضل كأمة، كلما تمكنا من حماية وإنقاذ المزيد من الأرواح.

ستساعدك هذه الإجراءات المهمة على البقاء مستعداً لجميع الكوارث:

- امتلاك المهارات اللازمة لـ**تقييم الأوضاع** بسرعة واتخاذ إجراءات فعالة
- **احمِ نفسك**. انخرطفي الاستعداد **تمرين** و**متطوع** البرامج.
- قم بتجميع **صندوق الطوارئ** من النقد واللوازم.
- **تقليل الآثار المحتملة** من المخاطر.
- قم بإعداد **خطة العائلة لمواجهة الكوارث** وتدرب على الخطة.

تذكرأن ترُاعي الشمولية في خططك لمواجهة الكوارث، وأن تأخذ في الحسبان احتياجات الأطفال وكبار السن وذوي الإعاقة أو ذوي الاحتياجات الخاصة. كذلك، احرص على مراعاة احتياجات النقل لك ولعائلتك، مع الأخذ في الاعتبار أن الكوارث قد تؤثر على الطرق ووسائل النقل المعتادة. وأخيراً، لا تنسَ التخطيط لحيواناتك الأليفة وحيوانات الخدمة التي غالباً ما يتم إغفالها في خطط مواجهة الكوارث.

تحدث العديد من الكوارث فجأةً ودون سابق إنذار. لذا، يجب أن تكون مستعداً بالمهارات والمعرفة اللازمة للتصرف فوراً،غالباً قبل تلقي أي تعليمات من السلطات. بعد وقوع أي كارثة، من المهم تقييم الوضع أولاً قبل اتخاذ قرار البقاء أو تغيير مكان إقامتك.

تقييم الوضع.1



عندمايحدث شيء ما دون سابق إنذار، من المهم أن تأخذ بضع ثوانٍ لتحديد الخطوات التالية الأكثر فعالية.ويشملُ ذلك تحديد نوع الحدث الذي وقع ومإإذا كان هناك

الخطر المباشر، مثل المباني المتضررة أو خطوط الكهرباء المقطوعة. الهدف هو الحفاظ على السلامةوتجنب الأذى.

قرر البقاء أو التغيير.2 موقع



الخطوة التالية هي تحديد ما إذا كان البقاء في مكانك الحالي آمناً. في بعض الحالات، ينُصح بالبقاء في مكانك،بينما في حالات أخرى يكون الخيار الأكثر أماناً هوتغيير المكان. على سبيل المثال، إذا كنت داخل مبنىعند حدوث إعصار، فيجب عليك البقاء في الداخل.في المقابل، في حالة وجود مسُلحّ، يمكنك محاولة الركض إلى مكان آخر.

الإجراءاتالوقائية الرئيسية لمواجهة مخاطر محددة

تختلف الإجراءات الوقائية التي ينبغي اتخاذها باختلاف نوع الخطر. فيما يلي بعض الإجراءات الأساسية لحماية نفسك وعائلتك من مخاطر محددة.



إطلاقنار نشط

- إذا رأيت شيئاً أو شخصاً يتصرف بشكل مريب فأبلغ عنه إلى سلطات إنفاذ القانون المحلية.
- **اهرباو اختبئ، أو قاتل.** قد تحتاج إلى استخدام أكثرمن خيار واحد.

- **اهرب:** الابتعاد عن مطلق النار (أو مطلقي النار) هو الأولوية القصوى. إذا كان ذلك آمناً، فحذر الآخرين القريبين واتصل برقم الطوارئ 911 . صف كل مطلق نار، ومواقعهم، وأسلحة.
- **اختبيء:** إذا لم تتمكن من الفرار بأمان، فابحث عن مكان للاختباء. ابتعد عن مرمى نظر المطُلق النار والتزم الصمت. أسكت سلاحك أغلقوا الأجهزة الإلكترونية، وأحكموا إغلاق الأبواب، وأغلقواالستائر وأطفئوا الأنوار
  لا تختبئوا في مجموعات بل تفرقوا على طول الجدران أو اختبئوا بشكل منفصل

  التواصل مع الشرطة بصمت، مثلاً عبر الرسائل النصية أو عن طريق وضع لافتة في نافذة خارجية.

- **قاتل:** كحل أخير، دافع عن نفسك. التزم بأفعالك وتصرف. بقوة لإيقاف مطلق النار.

- احصل على دورة تدريبية لتعلم مهارات الإسعافات الأولية، بما في ذلك كيفية إيقاف النزيف وإجراء الإنعاش القلبي الرئوي.

- ضع خطة طوارئ للأماكن التي تزورها كثيراً وتدرب على تلك الخطة.
- حدد مخرجين قريبين في كل مرة تزور فيها مبنى.
- حدد أماكن للاختباء. تشمل أماكن الاختباء الجيدة: الغرف التي لا تحتوي على نوافذ، وخلف الأبواب الصلبة المزودة بأقفال، وتحت المكاتب، أو خلف الأثاث الثقيل.
- أبقِ يديك ظاهرتين وخاليتين.
- اعلم أن المهمة الأولى لجهات إنفاذ القانون هي إنهاء الحادث. وقد يضطرون إلى المرور بجانب المصابينفي طريقهم.
- اتبع تعليمات جهات إنفاذ القانون وقم بالإخلاء في الاتجاه الذي يحددونه.

انهيارجليدي



سافروا دائماً برفقة شخصين. استعينوا بمرشد سياحي ملمّ بالمنطقة.

احصل على دورة تدريبية لتعلم كيفية تحديد الظروف الخطرة، والأماكن التي يجب تجنبها، والطريقة الصحيحة لاستخدام معدات السلامة والإنقاذ.

اشترك لتلقي تنبيهات بشأن خطر الانهيارات الثلجية الحالي، وكمية الثلوج المتراكمة، وأحوال الطقس في الجبال.

انتبه لعلامات ازدياد الخطر، بما في ذلك الانهيارات الثلجية الأخيرة والشقوق المتشققة علىطول المنحدرات.

تجنب المناطق ذات المخاطر المتزايدة مثل المنحدرات التي تزيد انحدارها عن 30 درجة أو المناطق الواقعة أسفل المنحدرات الشديدة.

ارتدِ خوذة للمساعدة في تقليل إصابات الرأس، وجهاز إرسال واستقبال لتحديد موقع الانهيارات الثلجية لمساعدة الآخرين في تحديدموقعك.

احمل معك مسباراً قابلاً للطي للكشف عن الانهيارات الثلجية و مجرفة صغيرة للمساعدة في إنقاذ الآخرين.

إذا دفن انهيار جليدي شريكك أو غيره، فاتصل برقم 911 ثم ابدأ البحث.

قم بمعالجة الآخرين من حالات الاختناق، أو انخفاض حرارة الجسم،أو الإصابات الرضحية، أو الصدمة.

هجومإلكتروني



حافظ على تحديث البرامج وأنظمة التشغيل.
استخدم كلمات مرور قوية ومصادقة ثنائية.
انتبه لأي نشاط مشبوه. قد يكون هذا أي رسالة تطلب منك إنجاز مهمة فوراً، أو تقدم شيئاً يبدو جيداً لدرجة يصعب تصديقها، أو تطلب معلومات شخصية. استخدماتصالات الإنترنت المشفرة (الآمنة).

يجب توفير حلول مكافحة الفيروسات وجدران الحماية لحظر البرامج الضارة والتهديدات الأخرى.

قم بعمل نسخ احتياطية منتظمة لملفاتك في ملف مشفر أو جهاز تخزين ملفات مشفر. قللمن المعلومات الشخصية التي تشاركها عبر الإنترنت. غيرّ إعدادات الخصوصية وعطلّ ميزات الموقع.

احمِ شبكة منزلك عن طريق تغيير كلمات مرور الإدارة و شبكة الواي فاي بانتظام.

زلزال



- **انبطح ، غطِ نفسك، وتمسك جيداً-**

في حالة السقوط :

الاستلقاء على اليدين والركبتين لتقليلالإصابات الناتجة عن السقوط، وتقليل الحركةلتجنب الحطام. المشي أو الجري يجعلك معرضةللأجسام المتحركة أو الطائرة أو الساقطة.

- **التغطية:**

غطِّ رأسك ورقبتك بذراعيك وأشياء أخرى. إذا كان هناك أثاث متين قريب، وكان بإمكانك الزحف إليه دون المرور عبر الأنقاض، فاختبئ تحته لحماية جسمك، وغطِّ رأسك ورقبتك بذراعيك وأشياء أخرى.

ابق مكانك حتى تنتهي الهزة





DROP COVER HOLD

- تأمين الأدوات المنزلية وأجهزة العمل (رفوف الكتب ،ووحدات الإضاءة، والمرايا، وأجهزة التلفزيون، وأجهزة الكمبيوتر، الثلاجات) للحماية من سقوط الحطام.

- قم بتعزيز هياكل المنازل وأماكن العمل بناءً على مراجعة مهنية لمنع الأضرار المحتملة الناجمة عن سقوط الحطام والمباني.

- لاتخرج للركض. إذا كنت في الداخل، فابقَ هناك حتى يتوقف الاهتزاز. إذا كنت في السرير، فابقَ هناك وغطِّ رأسك ورقبتك بوسادة.

- إذا كنت في مركبة، توقف في منطقة خالية بعيدة عن المباني والأشجار والجسور والأنفاق وخطوط الكهرباء. وإذا كنت بالقرب من منحدرات أو جروف أوجبال، فكن متيقظاً لتساقط الصخور والانهياراتالأرضية.
- إذا كنت في مبنى شاهق، فتوقع انطلاق أجهزة إنذار الحريق وأنظمة الرش الآلي. لا تستخدم المصاعد.
- بعد توقف الهزة، إذا كنت داخل مبنى متضرر وكان هناك مخرج آمن عبر الأنقاض، فاخرج إلى مكان مفتوح في الخارج. لا تعد إلى الداخل حتى يخبرك مسؤول مختص بأن الوضع آمن.
توقع حدوث هزات ارتدادية عقب أكبر هزة في سلسلة الزلازل.
- إذا كنت محاصراً، فأرسل رسالة نصية أو اطرق على أنبوب أو جدار. غطِ فمك لـ
- للحماية، وبدلاً من الصراخ، استخدم صافرة.
إذا كنت في منطقة معرضة لأمواج تسونامي، فانتقل إلى الداخل أو إلى أرض مرتفعة فور توقف الاهتزاز.
-



حرارةشديدة

- ابقَ في مكان مغلق مزود بتكييف هواء يعمل بشكلجيد.
- تعرف على طرق الحد من تأثير الحرارة. استخدم النظارات الشمسية لحجب أشعة الشمس، وارتدِ ملابس فاتحة اللون وفضفاضة، واحرص على شرب الماء بكثرة للحد من تأثير الحرارة.
- إذا كنت في الهواء الطلق، فابحث عن أماكن مظللة. ارتدِ قبعة واسعة الحواف لحماية وجهك من الشمس. تجنب الإجهاد المفرط والأنشطة البدنية الشاقة، خاصة خلال أوقات ذروة الحرارة.
- لاتترك طفلاً أو بالغاً أو حيواناً بمفرده داخل سيارة في يوم دافئ.
- تفقد أحوال عائلتك وجيرانك.
- تعرفّ على علامات الأمراض المرتبطة بالحرارة وراقبها. انتبه للتشنجات والإرهاق وضربة الشمس. تعرفّ على خيارات العلاج السريع ومتى يجب طلب المساعدة الطبية.
- ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم، وجلد ساخن وأحمر، ودوار، يعُدّ التشوش الذهني وسرعة النبض وقوته من أعراض ضربة الشمس، وقد تشُكلّ حالة طبية طارئة. اتصل برقم الطوارئ إلىالمستشفى فوراً.
لا تعُطِ المصاب أي مشروبات.خفضّ درجة حرارة انزع ملابسه وانقله إلى مكان بارد.
جربّ حماماً بارداً، أو استخدام إسفنجة، أو كمادات ثلج، أو لفهّ بملاءات باردة مبللة. استخدم المراوح ومكيفات الهواء، إن وجُدت. راقب تحسبّاً لأي مشاكل في التنفس حتى وصول المسعفين.



الاستعداد المالي

- احفظ الوثائق المهمة. اجمع الوثائق المالية والمنزلية والطبية.
استخدم المستندات التي تتضمن دليل الإسعافات الأولية) للمساعدة في تأمين المعلومات
- ادخّر المال تحسباً للظروف الطارئة. يعُدّ ادخار المال و إنشاء صندوق للطوارئ من الممارسات الذكية التي تمُكنّك من مساعدة نفسك وأحبائك ومجتمعك بعد وقوع كارثة. خصصّ مبلغاً محُدداً من المال شهرياً أو مع كل راتب لإضافته إلى احتياطي الطوارئ. يمكنك استخدام هذا الاحتياطي للمساعدة في دفع الإيجار، أو تكاليف المنزل، أو فيحالات الفيضانات.

التأمين وشراء مواد منقذة للحياة مثل الطعام والمأوى والماء في حالات الطوارئ.

- خصص مبلغاً نقدياً احتياطياً. خلال الكوارث، قد تواجه انقطاعات طويلة في التيار الكهربائي، وإغلاق المؤسسات المصرفية، ومحدودية أو انعدام الوصول إلى بطاقات الائتمان وأجهزة الصراف الآلي. وللاستعداد، احتفظ بمبلغ نقدي في مكان يسهل الوصول إليه وآمن. احتفظ بمجموعة متنوعة من الفئات النقدية، بما في ذلك فئة الدولار الواحد، والخمسة دولارات، والعشرة دولارات، على أن تكون أعلى فئة هي فئة العشرين دولاراً.

للقضاء على صعوبة إيجاد النقود المعدنية أثناء حالات الطوارئ.

- تعرفّ على تغطيتك التأمينية. سيساعدك التأمين على منزلك أو شقتك أو مشروعك التجاري في إصلاح أو إعادة بناء أو استبدال الأضرار التي تحدث أثناء الكوارث. راجع وثائق التأمين الخاصة بك دورياً وتأكد من أنها تغطي احتياجاتك. قد تحتاج تغطيتك إلى تضمين وثائق إضافية للفيضانات والزلازل وأضرار المياه والأعاصير أو الرياح العاتية في المناطق المعرضة للأعاصير. للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة

FloodSmart.gov.

- للحصول على موارد ومعلومات إضافية، اقرأ المخاطر المرفقة

للحصولعلى معلومات، يرجى الاطلاع على النشرات التعريفية أو زيارةالموقع الإلكتروني. Ready.gov/beinformed للحصول علىمعلومات إضافية حول الاستعداد المالي، تفضل بزيارة

Ready.gov/financial preparedness



فيضان

- عندما تصادف طرقاً مغمورة بالمياه: **استدر، لا تقترب** قد يكفي ست بوصات من المياه الجارية لإسقاطك أرضاً. وقد يؤدي ارتفاع لا يتجاوز 12 بوصة إلى رفع مركبة صغيرة. يصعب تحديد عمق مياه الفيضان، وقد تحتوي على حطام مخفي وخطير.

- تعرفّ على أنواع مخاطر الفيضانات المحتملة في منطقتك. وبناءً على الموقع المحدد ونوع الفيضان، خطط للإخلاء، أو الاحتماء، أو الانتقال إلى مكان مرتفع قريب. اتخذالإجراءات اللازمة لضمان جاهزية منزلك أو مبانيعملك لمواجهة الفيضانات. ارفع
- هيكل المبانيالجديدة وفقاً لإرشادات إدارة الفيضانات المحلية،لتقليل احتمالية تعرضها للتلف. ارفع المرافقالحيوية واعزل الأقبية ضد الماء. انقل الأثاثوالأشياء الثمينة والوثائق المهمة إلى مكان آمنومرتفع.

- إذا طلُب منك الإخلاء، فافعل ذلك فوراً. لا تقود سيارتك أبداً حول الحواجز. تستخدمها فرق الإنقاذ المحلية لتوجيه حركة المرور بأمان خارج المناطق التي غمرتها الفيضانات.
- ابحث عن أرض مرتفعة على الفور إذا كنت تتوقع حدوث فيضانات.

- إذا حوصرت داخل مبنى، فاصعد إلى أعلى طابق فيه. تجنب الأقبية والطوابق السفلية، ولكن لا تصعد إلى العلية المغلقة، فقد تحُاصر هناك إذا ارتفع منسوب مياه الفيضان. اصعد إلى السطح فقط عند الضرورة. اطلب المساعدة.

- بعدا لفيضان، تجنب الخوض في مياه الفيضان، لأنها قد تحتوي على حطام خطير وتكون ملوثة.

- يمكن لخطوط الكهرباء الموجودة تحت الأرض أو المتساقطة أن تشحن المياه كهربائياً أيضاً.
- لاتدخل المباني التي غمرتها المياه حتى يخبرك مسؤول مختص بأنه من الآمن القيام بذلك.
- ارتدِ ملابس واقية مثل نظارات السلامة، وقفازات العمل، والخوذات، والأحذية المقاومة للماء عند التنظيف بعد الفيضان. انتبه لوجود ثعابين وحيوانات أخرى في منزلك.

- استخدم المولدات أو الآلات الأخرى التي تعمل بالبنزين فقط في الهواء الطلق وبعيداً عن النوافذ.

- انتبه لخطر الصعق بالكهرباء. لا تلمس الأجهزة الكهربائية إذا كانت مبللة أو إذا كنت تقف في الماء. إذا كان ذلك آمناً، فافصل التيار الكهربائي لتجنبالصدمة الكهربائية.



إعصار

- قبل بدء موسم الأعاصير، ضع خططاً لكل من الإخلاءوالبقاء في المنزل.

- تعرفّ على منطقة الإخلاء الخاصة بك، ومسار الإخلاء،ومواقع الملاجئ.

- تدربعلى اللجوء إلى ملجأ آمن في حالة الرياح العاتية، مثل غرفة آمنةأو ملجأ عواصف معتمد من المجلس الدولي للإنشاءات (500 ICC). أما أفضل وسيلة حماية تالية فهي...

غرفة صغيرة داخلية بدون نوافذ في مبنى متين في الطابق السفلي غير معرض للفيضانات.

- جهزّو المستلزمات الضرورية لمدة ثلاثة أيام على الأقل. ضعوا في اعتباركم الاحتياجات الخاصة لكل شخص،بما في ذلك الأدوية. ولا تنسوا احتياجات الحيوانات الأليفة.
- احتفظ بالوثائق المهمة في مكان آمن أو أنشئ نسخاً رقمية محمية بكلمة مرور. جهزّمنزلك لمواجهة الرياح العاتية والفيضانات المحتملة.
- نظفّ المصارف والمزاريب. ركبّ صمامات عدم الرجوع في أنابيب المياه لمنع الانسدادات. فكرّ في تركيب اباجورات للنوافذ والابواب. قلمّ أو أزل أغصان الأشجار التالفة في ممتلكاتك. راجع وثائق التأمين. جهزّمنزلك لمواجهة الرياح العاتية والفيضانات المحتملة. افحص السقف والنوافذ والأبواب للتأكدمن سلامة عملها. قم بتقليم أو إزالة أغصان الأشجار التالفة في ممتلكاتك. إذاطلُب منك الإخلاء، فافعل ذلك فوراً. لا تقود سيارتكحول الحواجز.
- إذا حوصرت داخل مبنى بسبب الفيضان، فاصعد إلى أعلى طابق فيه. لا تصعد إلى العلية المغلقة، فقد تحاصرك مياه الفيضان المتصاعدة.
- اشترِ تأميناً ضد الفيضانات. لا تغطي وثائق التأمين القياسية أضرار الفيضانات.
-
-

انهيارأرضي



- احصل على مراجعات مهنية منتظمة للمباني الجديدة والقائمة في المناطق المعرضة لخطر الانهيارات الأرضية.
- تجنب البناء في المناطق المعرضة لخطر الانهيارات الأرضية، مثل المنحدرات الشديدة أو العقارات القريبة من المنحدرات، أو بالقرب من مجاري الصرف أو الجداول.
- قم بزراعة غطاء أرضي وبناء جدران لتوجيه تدفق الطين حول المباني.
- سجلّ للحصول على إشعارات الطوارئ لمعرفة معلومات عن الأوضاع الحالية، أو نزلّ تطبيق الهاتف المحمول للطوارئ. تطبيقاتمثل تطبيق الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ (FEMA).
- التعرف على علامات التحذير من الانهيارات الأرضية، بما في ذلك الشقوق الجديدة في الأرض أوأساسات المباني، والأرض المشبعة بالماء، والتربة التي تتحرك بعيداً عن الأساسات، والتغيرات في مستويات مياه الجداول، وميلان الأشياء في الداخل (مثل الأبواب) أو في الخارج (مثل الأسوار والأعمدة)، وأصوات التصدع أو الهدير غيرالعادية.
- قم بإخلاء المنطقة فوراً بعد أن تطلب منك السلطات ذلك. قد لا تكون علامات الانهيار الأرضي مرئية، لكن الخطر لا يزال قائماً.
- ابتعد عن مسار الانهيار الأرضي أو تدفق الحطام. قد لا تتمكن من النجاة من الانهيار الطيني أو تدفق الحطام بمجرد بدايته، لذا ابتعد عن الحواف الخارجية.
- أثناء حدوث الانهيارات الأرضية، تجنب الحواف الصخرية وقواعد المنحدرات الشديدة والوديان ومجاريالمياه أو الأخاديد الضيقة.
- بعد حدوث انهيار أرضي، ابتعد عن منطقة الانهيار لأن المزيد من التربة أو الصخور أو الحطام قد ينفصل.
- احذر من الفيضانات التي قد تحدث بعد الانهيارات الأرضية أو تدفقات الطين أو تدفقات الحطام. فقد تتبعها الفيضانات أحياناً لأنها قد تكون ناجمة عن نفس الحدث.

انفجار نووي



ادخل إلى أقرب مبنى لتجنب الإشعاع. أفضل المواقع هي تحتالأرض وفي وسط المباني الكبيرة المصنوعةمن الطوب أو الخرسانة.

ابتعد عن الجدران الخارجية والسقف. سيساعد ذلك في توفير الحماية من الانفجار والحرارة والإشعاع الناتج عن التفجير.

ابقَ في الداخل لمدة 24 ساعة ما لم تقدم السلطات المحلية تعليمات أخرى.

اذا كنت في الخارج قم بنزع كل ملابسك وتخلص منها واغسل جسمك بالماء

احم نفسك ثم نظفّ أي حيوانات أليفة كانت بالخارج

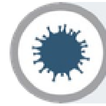
تابعوا أي وسيلة إعلامية متاحة للحصول على معلومات رسمية مثل متى يكون الخروج آمناً وإلى أين يجب أن تذهبوا.

يجب على عائلتك البقاء في أماكنهم داخل المنزل.

قبل وقوع أي حدث، حدد أفضل مواقع الملاجئ بالقرب من الأماكن التي تقضي فيها معظم وقتك، مثل منزلك أو عملك أو مدرستك.

احتفظ بمجموعة أدوات طوارئ تكفي لمدة 24 ساعة في منزلك ومكتبك.
احتفظ بجهاز راديو يعمل بالبطارية أو باليد. ستستمر هذه الأجهزة في العمل بعد وقوع حادث نووي، بينما قد لا تعمل خدمات الهاتف المحمول والرسائل النصية والتلفزيون والإنترنت.

لاتتناول الطعام أو السوائل التي ترُكت مكشوفة في الهواء الطلق وقد تكون ملوثة بالتساقط الإشعاعي.



العدوى

تعرفّ على كيفية انتشار الفيروس. عندما يكون المرض جديداً، أي لم يرُصد من قبل لدى البشر، فعادةً لا يوجد لقاح للوقاية من انتشاره. على سبيل المثال، ينتشر مرض فيروس كورونا المستجد(كوفيد-19) من شخص لآخر. وأفضل طريقة للوقاية من المرض هي تجنب التعرض للفيروس.
اغسل يديك جيداً بالماء والصابون لمدة لا تقل عن20 ثانية، خاصةً بعد التواجد في الأماكن العامة وبعد تنظيف الأنف أو السعال أو العطس. إذا لم يتوفر الماء والصابون، استخدم معقماً لليدين يحتوي على نسبة كحول لا تقل عن 60%

تجنب الاتصال المباشر بالأشخاص المرضى عن طريقالحفاظ على مسافة ستة أقدام بينك وبين الآخرين. إن أمكن، ابقَ في المنزل والتزم بالتباعد الاجتماعي. ارتدِ غطاءً قماشياً للوجه يغطي فمك وأنفك عند الخروج إلى الأماكن العامة.

- نظفّ وعقمّ الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر يومياً. ويشمل ذلك الطاولات، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة وأسطح العمل والمقابض والمكاتب والهواتف، ولوحات المفاتيح والمراحيض والحنفيات والأحواض.



انقطاعالتيار الكهربائي

قم الآن بحصر جميع الأجهزة التي تحتاجها والتي تعتمد على الكهرباء. ضع خططاً بديلة، بما في ذلك خطط النقل، إذا كان لديك معدات طبية أو أجهزة تكنولوجية مساعدة تعتمد على الطاقة لأغراض حيوية. خطط لتوفير البطاريات وغيرها من البدائل لتلبية احتياجاتك عند انقطاع التيار الكهربائي.

قم بتركيب أجهزة كشف الدخان وأجهزة كشف أول أكسيد الكربون التي تعمل بالبطارية في مواقع مركزية في كل طابق من منزلك وخارج غرف النوم. كما يمكن استخدام أجهزة الكشف الكهربائية المزودة ببطارية احتياطية.

حافظ على شحن الهواتف المحمولة وأي أجهزة تعمل بالبطارية، وتأكد من وجود طرق شحن احتياطية مثل شاحن السيارة.

احرص على ملء خزان وقود سيارتك. إذا كنت تستخدم سيارتك لشحن الأجهزة، فلا تتركها تعمل في مرآب أو مكان مغلق جزئياً أو بالقرب من منزل لتجنب التسمم بأول أكسيد الكربون.

أثناء انقطاع التيار الكهربائي، استخدم المصابيح اليدوية فقط للإضاءة. تجنب استخدام الشموع، لأنها قد تشكل خطراً للحريق.
راجع مخزونك المنزلي من مستلزمات الطوارئ في حال انقطاع التيار الكهربائي. تأكد من وجود مصباح يدوي واحد على الأقل مع بطاريات احتياطية لكل فرد من أفراد الأسرة، بالإضافة إلى كمية كافية من الطعام والماء غير القابلللتلف.

قم بإيقاف تشغيل الأجهزة والمعدات الأخرى أو فصلها لحمايتها من ارتفاعات التيار الكهربائي المفاجئة. استخدم واقيات التيار كلما أمكن ذلك.

تجنب التسمم بأول أكسيد الكربون. يجب استخدام المولدات الكهربائية ومواقد التخييم وشوايات الفحم في الهواء الطلق وعلى بعُد ستة أمتار على الأقل من النوافذ. لا تستخدم موقد الغاز أوالفرن لتدفئة منزلك. اتبع تعليمات الشركة المصنعة.

تفقد جيرانك. كبار السن والأطفال الصغار معرضون بشكلخاص لدرجات الحرارة القصوى.

احفظ الأطعمة القابلة للتلف باردة لتجنب الأمراض. احتفظ بميزان حرارة في الثلاجة والمجمد لمراقبة درجة الحرارة. عند الشك، تخلص من الطعام! تخلص من أي طعام تعرض للتلف. درجات حرارة 40 درجة أو أعلى لمدة ساعتين أو أكثر،أو التي لها رائحة أو لون أو ملمس غير عادي.

- إذا انقطعت الكهرباء لأكثر من يوم، تخلص من أي دواء يجب حفظه في الثلاجة، ما لم تنص ملصقة الدواء على خلاف ذلك.



عاصفةرعدية، البرق والبرد

عند سماع دوي الرعد، ادخل إلى مكانٍ مغلق. عند سماع الرعد أو رؤية البرق، ادخل فوراً إلى مبنى متين أو سيارة مغلقة ذات سقف معدني.

لاتلجأ إلى الأكواخ الصغيرة، أو الشرفات، أو الملاجئالمحفورة في الأرض، أو المدرجات، أو السيارات المكشوفة.

إذا لزم الأمر، فالجأ إلى سيارة ذات سقف وجوانب معدنية. لا تلمس أي شيء معدني.

في حالة ركوب القوارب أو السباحة، توجه إلى الشاطئ وابحث عن مأوى أو مركبة متينة وثابتة على الفور.

عند توقع حدوث عواصف رعدية، خطط للتواجد بالقرب من مأوى متين. ابحث عن مكان آمن.

يجب التوجه فوراً إلى أقرب مكان عند سماع أول صوت للرعد.

قم بقطع أو تقليم الأشجار التي قد تشكل خطراً على منزلك.

قم بتأمين الأشياء الخارجية التي قد تتطاير أو تتسبب في أضرار.

اشحن هاتفك المحمول قبل وصول العاصفة.

افصل جميع أجهزة الشحن عند وصول العاصفة.

أثناء العواصف الرعدية، تجنب استخدام المياه الجارية أو الهواتف الأرضية. فالكهرباء قد تنتقل عبر أنابيب المياه وخطوط الهاتف.

أثناء العواصف الرعدية، انتبهوا للتنبيهات الصادرة عن المسؤولين الحكوميين. احذروا من سقوط أسلاك الكهرباء والأشجار.

فكرّ في شراء أجهزة الحماية من زيادة التيار الكهربائي، أو مانعات الصواعق، أو نظام الحماية من الصواعق لحماية منزلك وأجهزتك المنزلية وأجهزتك الإلكترونية.



إعصار

في حالة وجود تحذير من إعصار، ابقَ بالقرب من غرفة آمنة أو ملجأ أو مبنى متين.

تعرفّ على علامات الإعصار، بما في ذلك السحابة الدوارة على شكل قمع، و سحابة من الحطام تقترب، أو هدير عالٍ - يشبه صوت قطار شحن.

اعرف أين تذهب في منطقتك في حال تشكل إعصار. فكرّ في بناء أو تركيب غرفة آمنة خاصة بك في منزلك أو مكان عملك. كل غرفة آمنة تتوافق مع إرشادات وكالة إدارة الطوارئ الفيدرالية (FEMA) ستكون مزودة بلوحة توضح موقع المدخل.

أفضل ملجأ من الإعصار هو غرفة آمنة مغلقة

التالية هي: منطقة لجوء متاحة ومحددة أوغرفة داخلية صغيرة بدون نوافذ في الطابق السفليمن مبنى متين. (مبنىغير معرض لخطر الفيضانات)

للمزيدمن المعلومات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني.

FEMA.gov للحصول على إرشادات حول غرف الأمان المجتمعية والسكنية.

أثناء صدور تحذير من إعصار، ابحث عن مأوى.
تعُرفّ خدمة الأرصاد الجوية الوطنية مصطلحي " المراقبة " و" التحذير" بشكل مختلف بالنسبة لمخاطر محددة، كما هو موضح في

Weather.gov بشكل عام، تشير المراقبة إلى احتمالية وقوع ظروف معينة، بينما يشير التحذير إلى توقع وقوع حدث ما، أو قرب وقوعه، أو أنه جارٍ بالفعل. لذا، يرُجى متابعة كل من المراقبة والتحذيرات بدقة لمعرفة الإجراءات التالية التي يجب اتخاذها.

لاتبقَ داخل المنازل المتنقلة أو المباني الجاهزة عند تهديد الأعاصير. فهي ليست آمنة.

ارتدِ أحذية ذات نعال سميكة، وبنطالاً طويلاً، وقفازات عمل أثناء التنظيف.

بعدحدوث إعصار، اتخذ تدابير السلامة لتجنب الإصابة من الحطام والمياه الملوثة والتسمم بأول أكسيد الكربون والصعق بالكهرباء.

تسونامي



إذا كنت تسكن بالقرب من منطقة ساحلية أو تزورها، فتعرفّ على مخاطر التسونامي. بعض المجتمعات التي تتأثر بالتسونامي بشكل غير متناسب لديها خرائط توضح مناطق وطرق الإخلاء.

اشترك في خدمة التنبيهات المحلية الخاصة بتسونامي واتبع الإرشادات المقدمة.

تعرف على علامات حدوث تسونامي محتمل، مثل الزلزال، أو هدير عالٍ من المحيط، أو سلوك غير عادي للمحيط، مثل الارتفاع المفاجئ أو جدار من الماء أو التصريف المفاجئ الذي يظُهر قاع المحيط. تعرفّ على خطط الإخلاء المجتمعية وتدربّ عليها، وحددّ مساراتك من المنزل والعمل.

اختر ملاجئ ارتفاع 100م قدم أو أكثر فوق سطح البحر أو على الأقل ميل واحد داخل اليابسة.

في حالة وقوع حادث رسمي أو طبيعي، اتجه إلى أعلى مكان ممكن أو إلى أقصى نقطة داخلية.

ابقَ على اطلاع على التنبيهات والتحذيرات بمجرد وصولك إلى مكان آمن ومرتفع.

بعد حدوث تسونامي، لا تعود إلى منزلك أو تدخل المباني المتضررة من الفيضانات إلا عندما تخبرك السلطات بأن ذلك آمن.

بركان



تعرفّ على أنظمة الإنذار المجتمعية، وخطط الإخلاء والمأوى. هيئة المسح الجيولوجي الأمريكية (USGS) - البراكين

اتبع أوامر الإخلاء. إذا أصدرت السلطات أمراً بالإخلاء، فاخرج فوراً من منطقة البركان لتجنب تطاير الحطام والغازات الساخنة والانفجار الجانبي وتدفق الحمم البركانية.

تجنب المناطق الواقعة في اتجاه الريح وأودية الأنهار الواقعة أسفل البركان. فالرياح والجاذبية ستحملان الأنقاض والرماد.

إذا كان لديك ما يكفي من المؤن، فاتخذ مأوى مؤقتاً من الرماد البركاني في مكانك. غطِّ فتحات التهوية، وأحكم إغلاق الأبواب والنوافذ.

تجنب القيادة في حالة تساقط الرماد البركاني بكثافة. فقد يتسبب الرماد البركاني في انسداد المحركات وتوقف المركبات. كما قد تتضرر الأجزاء المتحركة - بما في ذلك المحامل والفرامل وناقل الحركة - نتيجة الاحتكاك.

إذا كنت في الخارج، فاحمِ نفسك من الرماد المتساقط الذي قد يهُيجّ الجلد ويؤُذي المجاري التنفسية والعينين والجروح المفتوحة. ارتدِ نظارات واقية ونظارات طبية (بدلاً من العدسات اللاصقة) وقمصاناً وسراويل بأكمام طويلة لتقليل التعرضّ للرماد.

لتجنب استنشاق الجزيئات الخطرة أثناء وبعد أيحدث احتفظبعدة كمامات . اختبر كل كمامة للتأكد من إحكامها علىالوجه.



حرائق الغابات

قم بإنشاء مناطق دفاعية حول منزلك وممتلكاتك.
قم بإزالة الغاز والزيت والبروبان ومصادر الوقود الأخرى من مسافة 30 قدماً من ممتلكاتك، بالإضافة إلى المواد التي من المحتمل أن تشتعل فيها النيران، مثل القمامة ونفايات الحدائق.
قلل الغطاء النباتي من مسافة تتراوح بين 30 و100 قدم من ممتلكاتك.
قم بتقليم الأشجار، وإزالة الأغصان المتناثرة، وتنظيف الممرات.
تعاون مع جيرانك لإزالة الشجيرات الصغيرة وتخفيف كثافة الأشجار.
قم بإزالة أغصان الأشجار والشجيرات المتشابكة على مسافة لا تتجاوز الحي.
استخدم مواد بناء مقاومة للحريق عند تجديد أو بناء منازل جديدة. تأكد دائماً من مراجعة قوانين ولوائح البناء المحلية والامتثال لها قبل البدء بالبناء.
ابحث عن مصدر مياه خارجي مزود بخرطوم يمكنه الوصول إلى أي منطقة من ممتلكاتك.
ابقَ على اطلاع دائم بأحوال الطقس وحالات الطوارئ الأخرى التي قد تتسبب في اندلاع حرائق الغابات.
قم بالإخلاء فور صدور الإشعار لتجنب إغلاق طريق الإخلاء بسبب حرائق الغابات. احتفظبعدة كمامات

احتفظ بكمامات N95 في حقيبة الطواريء لتجنباستنشاق الجزيئات الخطرة أثناء وبعد أيحدث. لمزيد من المعلومات حول كمامات ، تفضل بزيارة CDC.gov

استمع إلى السلطات لمعرفة ما إذا كان من الآمن العودة إلى المنزل وما إذا كانت المياه صالحة للشرب.
تجنب الرماد الساخن والأشجار المتفحمة والحطام المشتعل والجمر المتوهج. قد تحتوي الأرض على جيوب حرارية قد تحرقك أو تتسبب في اندلاع حريق آخر. ضع في اعتبارك الخطر الذي يهدد الحيوانات الأليفة والماشية التي تسير على الأرض.



عاصفةشتوية

قم بتجهيز منزلك لحمايته من البرد باستخدام العزل ومواد السد، وشرائط منع التسرب.

ضع ملابس دافئة وبطانيات في حقائب الإمدادات الطارئة الخاصة بك.

قم بإعداد حقيبة طوارئ لسيارتك. تتضمن كابلات توصيل البطارية، و مصباح يدوي، مياه معبأة، ووجبات خفيفة غير قابلة للتلف. حافظ على خزان الوقود ممتلئاً.

قم بتركيب أجهزة كشف الدخان وأجهزة كشف أول أكسيد الكربون التي تعمل بالبطارية في مواقع مركزية في كل طابق من منزلك وخارج غرف النوم.كما يمكن استخدام أجهزة الكشف الكهربائيةالمزودة ببطارية احتياطية.

قلل من وقتك في الخارج. إذا اضطررت للخروج، ارتدِ ملابس دافئة متعددة الطبقات. انتبه لعلامات قضمة الصقيع و انخفاضدرجة حرارة الجسم.

تجنب القيادة.
إذا كنت محاصراً، فابقَ داخل سيارتك.
تجنب التسمم بأول أكسيد الكربون.
استخدم المولداتالكهربائية والشوايات في الهواء الطلقفقط وبعيداً عن النوافذ.
لا تستخدم موقد الغازأو الفرن لتدفئة منزلك أبداً.

الجأ إلى العائلة أو الأصدقاء إذا انقطعت الكهرباء أو التدفئة عن منزلك لأكثر من بضع ساعات، أو إذا لم تكن لديك إمدادات للبقاء دافئاً في منزلك طوال الليل.
استخدم الملاجئ العامة المخصصة إذا لم يتوفر أي ملجأ آمن آخر.
تفقد جيرانكم. كبار السن والأطفال الصغار أكثر عرضة للخطر في البرد القارس.



ضع خطة

تساعدك خطة الطوارئ على التواصل مع أحبائك عندما تتعطل وسائل الاتصال المعتادة أو يتعذر الوصول إليها. والأهم من ذلك، أنها تساعدك على البقاء آمناً في حال وقوع كارثة، وتمنحك راحة البال. لذا، فكرّ في وضع خطط للإخلاء والتواصل، ولحماية الوثائق المهمة وممتلكاتك.

وضع خطة اتصال طارئة للعائلة

تعرفّ على كيفية التواصل مع أفراد عائلتك ومقابلتهم قبل وقوع الكارثة وأثناءها وبعدها من خلال وضع خطة تواصل طارئة للعائلة. الخطوة الأولى هي جمع جميع معلومات الاتصال الخاصة بأفراد عائلتك وإضافتها إلى خطة التواصل. أضف أيضاً معلومات الاتصال بأشخاص أو مؤسسات مهمة أخرى، مثل المرافق الطبية والأطباء والمدارس ومقدمي الخدمات. يجب عليك أيضاً تحديد جهة اتصال خارج الولاية، مما يمُكنّ جميع أفراد عائلتك من مشاركة آخر المستجدات من خلالها في حال تعذر التواصل محلياً. تأكد من وجود وسيلتي اتصال على الأقل لهذه الجهة.

يمكنك أيضاً استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة مهمة للتواصل مع عائلتك. شجع جميع أفراد عائلتك على التسجيل في تطبيقات التواصل الاجتماعي مثل تطبيق "فحص السلامة" على فيسبوك أو تطبيق "السلامة والصحة" التابع للصليب الأحمر الأمريكي.

تأكد من أن جميع أفراد الأسرة على دراية بخطة التواصل في حالات الطوارئ، وأن يحمل كل فرد نسخة رقمية أو بطاقة جيب في جميع الأوقات. كما يُنصح بتعليق نسخة منها في مكان مركزي في المنزل، مثل الثلاجة أو لوحة إعلانات العائلة.يمكنك العثور على قوالب جاهزة لإنشاء بطاقات الجيب وخطط مطبوعة بخط كبير على الموقع الإلكتروني التالي: Ready.gov

من الضروري أن تتدرب عائلتك على خطتك بعد وضعها، تماماً كما تفعل في تدريبات الإخلاء في حالو الحريق
.اعقدوا اجتماعات منزلية دورية لمراجعة خطة التواصل ومكان التجمع بعد وقوع الكارثة

تعرف على الخطط والموارد المحلية

معرفة الخطط القائمة تساعدك على فهم ما تحتاج إلى التخطيط له والموارد المتاحة. استفسر من المسؤولين المحليين عن خطط الاستعداد للطوارئ في منطقتك، وتعرّف على فرص التعليم والتدريب.

ينبغي على أولياء الأمور التأكد من وجود خطط استجابة طارئة لدى المدارس ودور الحضانة. استفسروا عن كيفية تواصل المدارس مع أولياء الأمور أثناء الأزمات، وما إذا كانت توفر كميات كافية من الطعام والماء والمستلزمات الأساسية الأخرى. بالإضافة إلى ذلك، استفسروا عما إذا كانت المدارس مستعدة للاحتماء داخلها،وما إذا كانت قد حددت مواقع إخلاء، وما إذا كانت لديها خطط لجمّع شمل العائلات. إن معرفة أن أحبائكم بأمان بعيداً عن المنزل ستمنحكم راحة البال في حالات الطوارئ.

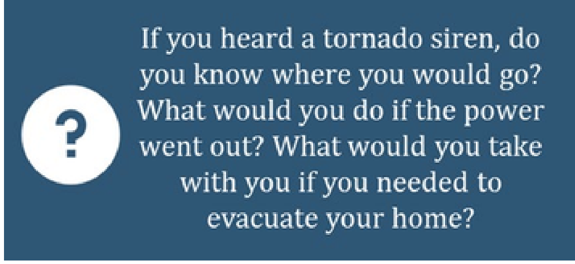
الإخلاء وخطة المأوى

يجب عليك إيجاد الحماية لك ولعائلتك عند وقوع الكوارث. يعتمد قرار الإخلاء أو البقاء في المكان على عوامل عديدة، منها طبيعة الخطر الذي تواجهه ومدى قدرة مأواك على توفير الأمان لك.

الإخلاء: يعُلن المسؤولون المحليون عن موعد الإخلاء الإلزامي. كما يجوز لهم تقديم المشورة بشأن عمليات الإخلاء، ولكن ليس إلزامها.

المأوى: أفضل حماية في حالات الرياح العاتية والأعاصير وغيرها من الظواهر الجوية هي الاحتماء في غرفة داخلية بعيدة عن النوافذ والأبواب ومياه الفيضانات.

بينما يقدم هذا القسم إرشادات حول الإخلاء والمأوى،**يجب عليك دائماً اتباع أوامر ونصائح السلطات الحكومية المحلية وفرق الاستجابة الأولى.**



عندإجلائك أنت وعائلتك، اتبع هذه الإرشادات:

اختر أماكن تجمع آمنة في عدة اتجاهات مختلفة حتى يكون لديك دائماً مكان تذهب إليه في حالات الطوارئ. يجب أن يكون أحدها في جوار منزلك المباشر، والآخر أبعد من ذلك، كأن يكون في مدينة مجاورة. تأكدمن أن جميع أفراد أسرتك يعرفون إلى أين يذهبونأثناء أنواع الكوارث المختلفة. ضع في اعتبارك الأماكن التي يرتادها الجميع بشكل متكرر. تأكدمن سهولة الوصول إلى هذه المواقع لأفراد الأسرة، وقم بوضع خطة لكيفية وصولهم إليها في حالة الطوارئ.

إذا كنت تملك سيارة، فاحرص على ملء خزان الوقود بالكامل تحسباً لأي إخلاء محتمل، وتذكر ألا تدع مستوى الوقود ينخفض عن النصف. خطط لأخذ سيارة واحدة فقط لكل عائلة لتخفيف الازدحام المروري ومساعدة الآخرين على الإخلاء بأمان. تعرّف على الطرق البديلة ووسائل النقل الاحتياطية للخروج من منطقتك.
غادر مبكراً بما يكفي لتجنب الوقوع في مأزق بسبب سوء الأحوال الجوية واتبع التعليمات.

اتبع طرق الإخلاء الموصى بها ولا تسلك طرقاً مختصرة لأنها قد تكون مغلقة.

انتبه لمخاطر الطريق مثل الطرق أو الجسور المتضررة من السيول وخطوط الكهرباء المقطوعة.

لا تقود سيارتك في المناطق التي غمرتها الفيضانات.

إذا لم تكن لديك سيارة، فخطط لوسائل النقل الخاصة بك تحسباً للإخلاء. نسقّ خططك مع عائلتك أو أصدقائك أو حكومتك المحلية.

اصطحب معك مجموعة لوازم الطوارئ أثناء عملية الإخلاء.

انتبه إلى جهاز الراديو أو الهاتف الذكي/ الجهاز اللوحي الخاص بك واتبع تعليمات الإخلاء المحلية.

اصطحب حيواناتك الأليفة معك، ولكن اعلم أنه لايسُمح بدخول الملاجئ العامة إلا لحيوانات الخدمة.ابحث عن ملاجئ أو أماكن لإيواء حيواناتك الأليفة تسمح بدخولها قبل وقوع أي كارثة.

إذا كان لديك وقت كافٍ قبل الإخلاء:

اتصل أو أرسل رسالة نصية أو بريداً إلكترونياً إلى جهة الاتصال الموجودة خارجالولاية في حالة الطوارئ العائلية الخاصة بك لإبلاغهم بمكان ذهابك.

حافظ على أمان منزلك عن طريق إغلاق الأبواب والنوافذ وقفلها.

افصل الأجهزة الكهربائية مثل أجهزة الراديو والتلفزيون والأجهزة المنزلية الصغيرة.

اترك المجمدات والثلاجات موصولة بالكهرباء، إلا إذا كان هناك خطر حدوث فيضان.

إذا لحقت أضرار بمنزلك وطلُب منك ذلك، فأغلق الماء والغاز والكهرباء قبل المغادرة.

تعلمّ كيفية القيامبذلك قبل وقوع كارثة من سباك

أو كهربائي محترف،أو من مزود خدمات المرافق

المحلي، أو منخلال Ready.gov

اترك ملاحظة تخبر الآخرين بموعد مغادرتك وإلى أين أنت ذاهب.

ارتدِ أحذية متينة وملابس توفر الحماية مثل السراويل الطويلة والقمصان ذات الأكمام الطويلة والقبعة.

استفسرمن الجيران الذين قد يحتاجون إلى توصيلة.

تجمع لوازم الطوارئ

يعُدّ تجهيز حقيبة الطوارئ بمستلزمات أساسية عنصراً هاماً في الاستعداد للكوارث. ينبغي تخزين هذه المستلزمات في أماكن مختلفة، مثل المنزل والمكتب والسيارة. يجب أن تتضمن حقيبة الطوارئ الأساسية ما يلي:

ماء: احتفظ بغالون واحد من مياه الشرب، لكل شخص، يومياً في حقيبتك.
وبحسب مكان إقامتك،قد ترغب في الاحتفاظ بما يكفي من الماء لمدة 3 أو 7 أو حتى 14 يوماً.

طعام: احتفظ بأكبر قدر ممكن من المواد الغذائية غير القابلة للتلف،مثل المعلبات والمواد الغذائية الجافة، بما يكفي لعائلتك للبقاء على قيد الحياة في حالة وقوع كارثة كبيرة.

المال: احتفظ بمبلغ نقدي كافٍ لشراء الطعام والوقود وقضاء بضع ليالٍ في فندق في حال احتجت إلى الإخلاء.

احتفز براديو يعمل بالبطارية أو باليد وابق على اطلاع على المخاطر الجوية مع تنبيه صوتي - احتفظ ببطاريات إضافية لكليهما.

احتفظ بمصباح يدوي وبطاريات إضافية. حقيبةالإسعافات الأولية. احتفظ بصفارة وكمامات في حقيبتك.
إنها خفيفة وصغيرة الحجم، لكنها قد تحميكمن الدخان والمواد الكيميائية.

فتاحة علب وأدوات أخرى لتحضير الطعام.

.الخرائط المحلية

التنقل، والمناخ المحلي. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة Ready.gov.

بما أنك لا تعرف مكان وجودك عند وقوع حالة طارئة، جهزّ لوازم الطوارئ للمنزل والعمل والسيارة. احتفظ بمجموعات منفصلة أصغر من لوازم الطوارئ للسيارة ومكان العمل تكفي لمدة 24 ساعة على الأقل في حال اضطررت للبقاء في مكانك. ضع جميع الأدوية الضرورية في جميع مجموعات اللوازم.



بيت احتفظ بهذه المجموعة في مكان مخصص واجعلها جاهزة فيحال اضطررت لمغادرة منزلك بسرعة. تأكد من أن جميع أفراد الأسرة يعرف الأعضاء مكان حفظ العدة.



مكتب استعد للبقاء في مكان عملك لمدة 24 ساعة على الأقل. يجب أن تتضمن حقيبة العمل الخاصة بك طعاماً وماءً وأحذية مريحة للمشي، بالإضافة إلى الضروريات الأخرى مثل الأدوية.



السيارة في حال تعطلت سيارتك،احتفظ بمجموعة من لوازم الطوارئ فيها.

بعد تجهيز حقائب الطوارئ، راجع احتياجاتك كل ستة أشهر. حدثّ حقيبتك بانتظام، خاصةً مع تغير احتياجات عائلتك، لضمان جاهزيتها وسلامتها عند وقوع الكوارث.

After an emergency, you may need to survive on your own for several days.



Being prepared means having your own **food**, **water**, and other **supplies** to last for at least **72 hours**. Most of the items recommended for a disaster supply kit are inexpensive and easy to find, and any one of them could **save your life**.

عناصر أخرى قد ترغب في إضافتها إلى مجموعة لوازم الطوارئ الخاصة بك:

الأدوية الموصوفة والنظارات.
حليب الأطفال وحفاضات الأطفال.
طعام الحيوانات الأليفة وماء إضافي لحيوانك الأليف.
وثائق عائلية هامة. نقداً وفكة.
موادمرجعية للطوارئ (مثل كتاب الإسعافات الأولية)
كيس نوم أو بطانية دافئة لكل شخص؛ قد تحتاج إلىفراش إضافي إذا كنت تعيش في مناخ بارد.

تغيير كامل للملابس، بما في ذلك قميص بأكمام طويلة، وبنطال طويل، وحذاء متين.
نظام تنقية المياه. طفاية حريق. منتجات النظافة الشخصية النسائية. أدوات الطبخ الخاصة بالتخييم، أكواب ورقية،
أطباق وأدوات مائدة بلاستيكية، ومناشف ورقية.

ورقة وقلم رصاص. كتب، ألعاب، ألغاز، أو أنشطة أخرى للأطفال والكبار.
مواد التنظيف والصابون ومعقم اليدين الذي يحتويعلى نسبة كحول لا تقل عن 60%

حافظ على معداتك باتباع الإجراءات التالية:

احفظ الأطعمة المعلبة في مكان جاف وبارد.

تخلص من أي معلبات منتهية الصلاحية أو منتفخة أومتضررة أو متآكل.

استخدم الأطعمة قبل أن تفسد واستبدلها بإمدادات طازجة.

ضع الأغراض الجديدة في الجزء الخلفي من منطقة التخزين والأغراض القديمة في الجزء الأمامي.

احتفظ بالأغراض في أكياس بلاستيكية محكمة الإغلاق وضع مجموعة لوازم الكوارث بأكملها في حاوية أو اثنتين يسهل حملهما، مثل سلة مهملات غيرمستخدمة أو حقيبة ظهر للتخييم أو حقيبة سفر.

خزنّ المياه المعبأة تجارياً مع معداتك، وليس مياه الصنبور. لمزيد من المعلومات حول مياه الشرب النظيفة وكيفية تعقيم المياه في حال عدم توفر مياه نظيفة،تفضل بزيارة Ready.gov .

الوثائق والمستندات

من المهم العثور على مقتنياتك الثمينة وجمعها، بالإضافة إلى جمع المعلومات التي ستساعدك على التعافي بسرعة وفعالية بعد وقوع كارثة.

اجمع هذه الوثائق وأعد قائمة بممتلكاتك المنزلية ومقتنياتك الثمينة. هذه خطوة بالغة الأهمية لأنك قد تحتاج إلى هذهالقائمة لسجلات التأمين.

فيما يلي نظرة عامة على العناصر التي يجب عليك تتبعها:

وثائق إثبات هوية الأسرة مثل سندات الملكية أو عقود الإيجار.

المستندات المالية والقانونية مثل كشوفات الحسابات المصرفية وقسائم الرواتب.

المعلومات الطبية وإثبات التأمين، بما في ذلك السجلات الطبية ومعلومات الاتصال بطبيبك.

معلومات الاتصال في حالات الطوارئ أو الخط الساخن.



بعد جمع معلوماتك المالية والقانونية ومعلومات الاتصال، من المهم حمايتها. احتفظ بنسخ ورقية من هذه المستندات في المنزل في صندوق أو خزنة مقاومة للحريق والماء، أو في صندوق ودائع آمن في البنك، أو مع شخص تثق به. احتفظ بنسخ إلكترونية من هذه المستندات بتنسيق مشفر ومحمي بكلمة مرور على ذاكرة فلاش قابلة للإزالة أو قرص صلب خارجي في مكان مقاوم للحريق والماء.

صندوق مقاوم للماء أو خزنة، أو استخدم خدمة سحابية آمنة.



اتخذ إجراءً: احمِ نفسك وممتلكاتك في وقت الخطر

هناك العديد من الإجراءات البسيطة التي يمكنك اتخاذها سبيل المثال، ينبغي عليك التدرب بانتظام على خطة الطوارئ مع عائلتك، ومراجعة وفهم تغطية التأمين الخاصة بك. سيتناولهذا القسم إجراءات أخرى للاستعداد يمكنك أنت وعائلتك اتخاذها.

ابقَ على اطلاع: التنبيهات والتحذيرات

تتوفر العديد من أنظمة الإنذار والتنبيه لإبقائك أنت وعائلتك على اطلاع دائم أثناء وجودكم في العمل أو المنزل أو المدرسة أو خارجها. تعرفّ على الأنظمة المتاحة في المناطق التي تقضي فيها وقتاً طويلاً واشترك فيها. بمجرد التسجيل، يمكن للمسؤولين في منطقتك إرسال رسائل نصية أو بريد إلكتروني إليك بشأن حالات الطوارئ المحلية.قد تتوفر تطبيقات جوال لبعض هذه الأنظمة لضمان وصول المعلومات إليك عند وقوع الكوارث. قد تمتلكأماكن العمل والمدارس والمجموعات المجتمعية أو الدينية أنظمة إشعارات اختيارية مماثلة.

يمكنك أيضاً استخدام تطبيقات الهاتف المحمول المزودة بوظائف التنبيه المحلية للبقاء على اطلاع بالمخاطر في منطقتك. على سبيل المثال،تطبيق FEMA يقُدمّ النظام إشعارات تتضمن معلومات حول التهديدات المحلية. تأكد من إمكانية استقبال أجهزتك المحمولة لتنبيهات الطوارئ اللاسلكية. أنشئ قائمة بجميع أنظمة التنبيه المتاحة لك، وتأكد من وصول التنبيهات إلى جميع أفراد أسرتك كجزء من خطة التواصل المنزلية.

مع جميع أنظمة الإشعارات، تأكد من قدرتك على العثور على الرسائل المرسلة وفهمها. يمكن لأجهزة الاتصال المساعدة أن تساعد الأشخاص ذوي الإعاقة وغيرهم ممن لديهم احتياجات خاصة في الوصول والوظائف على تلقي التوقعات والتحذيرات ورسائل الطوارئ.



تدرب على خطط الطوارئ الخاصة بك

ضع جدولاً زمنياً للتدرب وتحديث خططك وتكييفها. اتخذ الإجراءات التالية بانتظام:

اختبرخطة الإخلاء والمأوى الخاصة بك.
اختبرخطة التواصل الخاصة بك. قم بتجديد لوازم الطوارئ الخاصة بك (كل ستة أشهر على الأقل).
قم بإجراء تدريب على الاستجابة للطوارئ.

حافظ على مستنداتك المهمة آمنة ومحدثة.

راجع قائمة جرد ممتلكاتك (قم بتحديثها كلما تغيرت ممتلكاتك). قمبإجراء فحص تأميني.

فيمايلي جدول زمني مقترح لمدة عام واحد لـ تنفيذخطة الطوارئ الخاصة بك:

الشهرالأول:سجل في دورات الإنعاش القلبي الرئوي والإسعافات الأولية، بالإضافة إلى دورات تدريبية أخرى خاصة بالمخاطر متوفرة في منطقتك أو عبر الإنترنت.

الشهرالثاني: ضع خطة مخصصة لعائلتك ووثقّها. ضع في اعتبارك تأثير حدوث عدة مخاطر في الوقت نفسه على خطتك، مثل جائحة وإعصار أو زلزال وتسونامي.

الشهرالثالث: قم ببناء مدخراتك المالية، واحتفظ بمبلغ صغير من المال في المنزل في مكان آمن.

الشهرالرابع:اختبر خطة الإخلاء والمأوى الخاصة بك.شارك في تدريب على الاستعداد.

الشهرالخامس: اختبر خطة التواصل في حالاتالطوارئ العائلية.

الشهرالسادس: احفظ وثائقك المهمة.

الشهرالسابع:خطط مع جيرانك وقادة المجتمع.

الشهرالثامن: ابحث عن طرق لجعل منزلك أكثر أماناً.

الشهرالتاسع: تأكد من أن جميع أفراد أسرتك يعرفون إلى أين يذهبون أثناء أنواع الكوارث المختلفة.

الشهرالعاشر: قم بتجميع أو تحديث اللوازم.

الشهر11: انخرط في مجتمعك.

الشهر12: قم بتوثيق وتأمين الممتلكات. اشترِ تأميناً ضد الفيضانات أو أي تغطية تأمينية أخرى ذات صلة.

شاركفي مجتمعك

يمكنك تقديم الدعم لمجتمعك قبل وأثناء وبعد وقوع الكارثة.تواصل مع مدير الطوارئ المحلي لمعرفة المزيد. الفرص المتاحة بالقرب منك. المنظمات غير الربحية، والمنظمات الدينية، والمدارس، والجمعيات المدنية، كلها أماكن رائعة لبدء البحث.

متطوع



هناكالعديد من الطرق للتطوع بوقتكلمساعدة مجتمعك، بما فيذلك توصيل الطعام لكبار السنأو تنظيم مشروعك المجتمعيالخاص.
ضعفي اعتبارك أي مهارات خاصة يمكنكتقديمها.

يدرب



احصلعلى تدريب في الإنعاش القلبي الرئوي والإسعافاتالأولية الأساسية، بالإضافة إلى غيرهامن التدريبات الخاصة بالمخاطر
التدريب،مثل السلامة في حالات إطلاقالنار النشط.

يتبرع



يعُد التبرع النقدي لمنظمة إغاثة معترف بها في حالات الكوارث الطريقة الأكثر فعالية للمساهمة. حتى التبرعات الصغيرة يمكن أن تحُدث فرقاً كبيراً.

فيما يلي بعض الخيارات التي تساعدك على البدء في دعم قدرة المجتمع على مواجهة الكوارث:

برنامج فريق الاستجابة للطوارئ المجتمعية (CERT)(Ready.gov/CERT) . تُعلّمك برامج CERT مهارات الاستجابة الأساسية للكوارث، مثل السلامةمن الحرائق والعمليات الطبية الطارئة.

المشاركة في تخطيط الاستعداد للطوارئ المجتمعية

في المجتمعات مجالس محلية للتأهب للطوارئ، توُفرموارد التأهب وتخُطط لحالات الطوارئ.

فيلقالاحتياط الطبي(mrc.hhs.gov)تلتزم فيلقالاحتياط الطبي بتحسين صحة وسلامة ومرونةالمجتمعات المحلية.

فرقةالإطفاء(firecorps.org)تتيح فرق الإطفاء لأفرادالمجتمع التطوع بوقتهم ومهاراتهم لإدارات الإطفاءالمحلية في حالات غير الطوارئ.

الصليبالأحمر الأمريكي(redcross.org)بإمكان فروع الصليب الأحمرالأمريكي المحلية مساعدتك في التدريب على الإنعاش القلبيالرئوي والإسعافات الأولية.

التطوعللمساعدة في عمليات الرعاية الجماعية والإيواء.

المنظماتالتطوعية العاملة في مجال الكوارث (VOAD)(nvoad.org)هي مجموعة من المنظماتالتي قامت بـ VOAD

العمل المتعلق بالكوارث أولوية، والتطوع لمساعدة المجتمعات بعد الكوارث.

- **وجبات على عجلات أمريكا** (mealsonwheelsamerica.org). تقدم منظمة "Meals on Wheels America" وجبات الطعام ومعلومات مهمة حول الاستعداد للكوارث لكبار السن من خلال برامج التغذية المجتمعية.
- **دورية الطيران المدني** (gocivilairpatrol.com). تقوم دوريات الطيران المدني بالعثور على الأشخاص المفقودين؛ وتقديم الراحة في أوقات الكوارث؛ وتعزيز تعليم العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات (STEM).
- **رابطة هواة الراديو الأمريكية** (arrl.org) تقوم الرابطة الأمريكية لهواة الراديو بتدريب الأشخاص المهتمين بتعلم كيفية استخدام أجهزة الراديو الخاصة بالهواة.
- **أنت المساعدة حتى وصول المساعدة** (community.fema.gov/until-help-arrives) برنامج "حتى وصول المساعدة" هو برنامج يعلم مهارات بسيطة لإنقاذ الحياة يمكن استخدامها حتى وصول خدمات الطوارئ للمساعدة.
- **استعداد الشباب** (Ready.gov/kids) تقدم برامج التأهب للشباب التابعة لوكالة إدارة الطوارئ الفيدرالية (FEMA) خطوات للشباب للمشاركة في مجتمعهم الاستعداد.
- **انضم أو ابدأ مشروعاً للتأهب** (nationalservice.gov/serve) تعلم كيفية تحديد حاجة في مجتمعك، وبناء فريق للمساعدة، وإكمال مشروعك.
- **علّم الآخرين أن يكونوا مستعدين** (Ready.gov) بمجرد أن تهُيئ نفسك وعائلتك، كن رائداً في مجال الاستعداد.
- **قدمّ تبرعاً مالياً** (FEMA.gov/volunteer-donateresponsibly). ادعم الكوارث الكبرى من خلال التبرع بالمال أو السلع التي قد تساعد في تلبية احتياجات مجتمعك في أوقات الكوارث.

التعافيمن كارثة

قديكونالتعافيمن الكوارثعمليةًبطيئة.فالعودةإلىالمنزل، والتنظيف، وإصلاح الأضرار قد تكون صعبةً ومرُهقة.تعُدّ السلامة الشخصية والصحة النفسية والجسدية من أهمّ الأولويات، كما أن فقدان الممتلكات والأموالأمرٌ بالغ الأهمية. لذا، ينُصح بتقديم مطالبات التأمين في أسرع وقتٍ ممكن، ومعرفة ما يمُكن توقعّه لتقليلحالة عدم اليقين. وإذا كانت المساعدة متُاحة، فإن معرفة كيفية الحصول عليها تسُرعّ العملية وتخُففّ من التوتر.

إرشاداتالصحة والسلامة

احرصعلى اتباع إرشادات السلامة بعد وقوع الكارثة، وانتبه لصحتك.أثناء عمليات التنظيف، تجنب الإرهاق. لا تحاول القيامبالكثير من العمل دفعة واحدة: حدد أولوياتك، ووزعّ جهدك،وخذ فترات راحة. اشرب الكثير من الماء النظيف، وتناولطعاماً صحياً. ارتدِ أحذية عمل متينة وقفازات، واغسليديك جيداً بالماء والصابون باستمرار عند العمل بين الأنقاض.

انتبهواللمخاطر الأمنية الجديدة الناجمة عن الكارثة. ابحثوا عنالطرق المتضررة، والمباني الملوثة، والمياه الملوثة، وتسرباتالغاز، والزجاج المكسور، والأسلاك الكهربائية المتضررة،والأسطح الزلقة. أبلغوا السلطات المحلية عن أي مشاكلتتعلق بالصحة والسلامة، بما في ذلك انسكاب المواد الكيميائية،وانقطاع خطوط الكهرباء، والطرق المتضررة، واحتراقمواد العزل، ونفوق الحيوانات.

العودةإلى الوطن



توخّ الحذر وخطط مسبقاً عند العودة إلى المنزل بعدوقوع كارثة. للحفاظ على سلامتك،**انتظر حتى تسمحالسلطات المحلية بالعودة**.

أولما يجب عليك فعله بعد عودتك إلى المنزل هو الاتصالبشركة التأمين الخاصة بك. التقط صوراً ومقاطعفيديو للأضرار، واحتفظ بسجلات دقيقة لتكاليفالإصلاح والتنظيف. لمزيد من المعلومات حولالعودة إلى المنزل، تفضل بزيارة

Ready.gov/returning-home.

قبلدخولك منزلك

استخدممصباحاً يدوياً لتفقد منزلك. إذا لم تلاحظ أضراراًكبيرة، فتفقد محيط المنزل بحذر وتحقق من وجودأسلاك كهربائية مفكوكة أو ساقطة، أو تسرباتغاز، أو أضرار هيكلية.

إذاتضرر منزلك، يجب على مفتش مؤهل فحصه للتأكدمن سلامته قبل الدخول والسكن. لن تتعرف فقطعلى سلامة المبنى، بل ستتعرف أيضاً على الإصلاحاتاللازمة. لا تدخل أبداً إذا شممت رائحة غاز،أو لاحظت وجود مياه فيضانات حول المبنى، أو إذاكان منزلك متضرراً من حريق لم يفحصه مسؤول مؤهلبعد. إذا ساورك أي شك بشأن السلامة، غادر المنطقةفوراً واطلب فحصاً من مفتش مبانٍ أو مهندسإنشائي مؤهل.

داخلمنزلك

توخالحذر عند دخول منزلك بعد وقوع كارثة، وضع الأمورالتالية في اعتبارك:

الغازالطبيعي

إذاشممت رائحة غاز أو سمعت صوت فحيح أو نفخ،فافتح نافذة واخرج.
فوراً.يجب على الفنيين المختصين فقط تشغيل إمداداتالغاز في منزلك. لا تدخن أو تستخدم الزيت أوالفوانيس الغازية أو الشموع أو المشاعل للإضاءة حتىتتأكد من عدم وجود تسرب للغاز أو أي مواد قابلةللاشتعال.

شرارات،أسلاك مكسورة، أو مهترئة

لاتفحص النظام الكهربائي إذا كنت مبتلاً، أو واقفاً فيالماء، أو غير متأكد من سلامتك. إن أمكن، افصلالتيار الكهربائي من لوحة التوزيع الرئيسية أوقاطع الدائرة. لا تشغل الأضواء حتى تتأكد من سلامةاستخدامها. يُنصح باستشارة كهربائي لفحصالأسلاك.

تشققاتالسقف والأساس والمدخنة

لاتدخل مبنى تظهر عليه أي علامات تلف هيكلي مثل الشقوقفي الجدران، أو النوافذ والأبواب غير المربعة، أوالتحولات في الأساس.

الأجهزة

إذاكانت الأجهزة مبللة، فافصل التيار الكهربائي من لوحةتوزيع الكهرباء الرئيسية أو قاطع الدائرة. ثم افصلالأجهزة عن الكهرباء واتركها تجف. استشر فنياً مختصاًلفحص الأجهزة قبل استخدامها مرة أخرى. استشركهربائياً لفحص النظام الكهربائي قبل إعادة تشغيلالتيار.

أنظمةالمياه والصرف الصحي

تأكدمن هيئة المياه المحلية لديك من أن مياه الشربآمنة. قد يكون هناك إشعار بغلي الماء ساريالمفعول في منطقتك.

الموادالغذائية وغيرها من الإمدادات

يُفترضأن يكون الطعام في الثلاجة آمناً أثناء انقطاع التيارالكهربائي إذا لم تتجاوز مدة الانقطاع أربع ساعات،مع الحرص على إبقاء باب الثلاجة مغلقاً. تخلصمن أي طعام قابل للتلف (مثل اللحوم والدواجنوالأسماك والبيض وبقايا الطعام) إذا تجاوزتدرجة حرارته 40 درجة فهرنهايت (4 درجات مئوية) لأكثر من ساعتين. تخلص من جميع الأطعمة والمستلزماتالأخرى التي قد تكون تلوثت أو لامست مياهالفيضانات أو الحرائق.

الطوابقالسفلية

إذاغمرت المياه قبو منزلك، فقم بسحبها ببطء (حواليثلث الماء يوميا) لتجنب الأضرار. قد تنهار الجدران،وقد يتشقق أرضية القبو، إذا قمت بسحب المياهبينما لا تزال الأرض المحيطة مشبعة بالماء.

الخزائن

توخالحذر عند فتح الخزائن؛ فقد تسقط الأشياء.

الآفاتأو الحشرات

انتبهواالمشاكل الآفات المحتملة، مثل الفئران والجرذانوالحشرات والثعابين التي قد تكون قد ظهرتمع العاصفة. تذكروا أن الكوارث والمواقف التيتهدد الحياة تزيد من عدم القدرة على التنبؤ بسلوكالحيوانات البرية. تواصلوا مع مكتب مكافحة الحيوانالضالة المحلي، أو مكتب موارد الحياة البرية،أو مكتب إدارة الطوارئ، أو وزارة الصحة للحصولعلى مزيد من المساعدة.



تقديممطالبة تأمينية

إذاتسبب خطر مشمول بالتغطية التأمينية في إلحاق الضرر بمنزلك، فعليك التصرف بسرعة لتسهيل عملية تقديمالمطالبات. فيما يلي خطوات تقديم مطالبة مالك المنزل بعد وقوع الحادث.

Step 1

تواصلمع شركة التأمين الخاصة بك لبدء عملية المطالبات

بعدتعرضك للفيضان، اتصل بوكيلك أو شركة التأمين لتقديم مطالبة. تأكد من أن لديك المعلومات اللازمةفي متناول يدك، بما في ذلك رقم وثيقة التأمين الخاصة بك.
ورقمهاتف و/أو بريد إلكتروني يمكن الوصول إليك من خلالهما في جميع الأوقات. من المفترض أن يتصل بك مسؤولالتقييم في غضون أيام قليلة من تقديم مطالبتك. إذا لم تتلقَّ أي اتصال من مسؤول التقييم، يمكنك التواصلمع وكيل التأمين أو شركة التأمين مرة أخرى.

Step 2

وثقّالأضرار واحمي ممتلكاتك

افصلممتلكاتك المتضررة عن الممتلكات غير المتضررة. سيحتاج خبير التقييم إلى أدلة تثبت الضرر الذيلحق بمنزلك وممتلكاتك لإعداد تقدير تكلفة الإصلاح.
التقطصوراً لجميع الممتلكات المتضررة، بما في ذلك الأشياء المهملة، والأضرار الإنشائية، ومستويات مياه الفيضان.بالإضافة إلى ذلك، أعدّ قائمة بالأشياء المتضررة أو المفقودة، مع ذكر تاريخ شرائها وقيمتها وإيصالات الشراء،إن توفرت لديك.

إذاتضرر منزلك بشدة واحتجت إلى إيجاد مكان إقامة بديل ريثما يتم إصلاحه، فاحتفظ بسجلات وإيصالات لجميع النفقاتالإضافية التي تتكبدها (مثل نفقات الفنادق والمطاعم). تغطي معظم وثائق تأمين المنازل "فقدان الانتفاع" بالمنزل.لكن انتبه إلى أن العديد من الوثائق لا تغطي هذه النفقات الإضافية إذا صدر أمر إخلاء إلزامي لمنزلك ولم يتعرضلأي ضرر.

Step 3

تعاونمع مسؤول تسوية المطالبات وأكمل نموذج إثبات الخسارة لدعم مطالبتك.

العملمع خبير التسوية الخاص بك يمكن أن يوفر الوقت ويساعدك في الحصول على التسوية في الوقت المحدد.
سيساعدكخبير التقييم في إعداد إثبات الخسارة، وهو بيانك الرسمي الموثق بالمبلغ الذي تطالب به، بالإضافة إلىالمستندات الداعمة اللازمة. يمكن أن يتضمن إثبات الخسارة العديد من العناصر، ولكن يجب أن يشمل التفاصيلالمحددة في وثيقة التأمين الخاصة بك.

ستتلقى مبلغ التعويض بعد اتفاقك مع شركة التأمين على قيمة الأضرار، وبعد حصول شركة التأمين على إثبات الخسارةالكامل والدقيق والموقع منك. في حال وقوع حادث كبير، قد يستغرق الأمر وقتاً أطول من المعتاد لمعالجة المطالباتودفع التعويضات نظراً لكثرة المطالبات المقدمة. إذا كانت لديك أي استفسارات حول قوانين تقديم المطالباتفي ولايتك، يرُجى الاتصال بوكيل التأمين الخاص بك أو إدارة التأمين في ولايتك.

التعاملمع الكوارث

قدتؤُثر الكوارث تأثيراً بالغاً على صحتك النفسية وصحة عائلتك، لاسيما إذا دمُرّ منزلك أو عملك أو ممتلكاتك الشخصية. اطلب الدعمالنفسي في حالات الأزمات إذا كنت أنت أو أحد أفراد عائلتكتعُاني من ضغوط نفسية ناتجة عن الكوارث. قد يشعر الناسأيضاً بالقلق إزاء تفشي الأمراض المعدية مثل كوفيد-19، مماقد يؤُدي إلى التمييز ضد الأفراد أو الأماكن أو الدول. يمكنك الحدمن التمييز والوصم من خلال معرفة الحقائق ومشاركتها مع مجتمعك.

Giving and Receiving Support

Physical, emotional, and financial support after a disaster are important aspects of recovery. Make sure to get the support you and your family need to fully recover after an event.

تأكدمن فهمك للآثار الفردية للكارثة، وتعرف على علامات التوتر المرتبطبها، وتعامل دائماً مع هذا التوتر واطلب المساعدة بشأنه.
قديكون الأثر النفسي للكوارث أحياناً أشد وطأة من الأعباء المالية الناجمة عن الأضرار والخسائر التي تلحق بالمنازلأو الشركات أو الممتلكات الشخصية. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة /coping-with-disaster. Ready.gov

المساعدةفي حالات الكوارث

بعدوقوع كارثة، من المهم متابعة التقارير الإذاعية والتلفزيونية المحلية وغيرها من وسائل الإعلام للحصول على معلوماتحول أماكن الحصول على سكن طارئ، وطعام، وإسعافات أولية، وملابس، ومساعدة مالية. قد تتوفر برامج مساعدةاقتصادية بعد الكوارث لبعض الأشخاص. ويمكن للعديد من المنظمات، بما في ذلك الصليب الأحمر الأمريكيوجيش الخلاص ومنظمات المتطوعين المحلية، تقديم مساعدة مباشرة في توفير الطعام والمأوى والإمدادات وجهودالتنظيف. كما يمكن للحكومة الفيدرالية، في أعقاب الكوارث الكبرى، تقديم الدعم للأفراد من خلال توفير سكن مؤقت،وتقديم الاستشارات (للتعامل مع الصدمات النفسية بعد الكوارث)، وقروض ومنح بفائدة منخفضة، وغيرها منالوسائل. ولدى الحكومة الفيدرالية أيضاً برامج لدعم الشركات الصغيرة والمزارعين.

تتُاحمعظم المساعدات الفيدرالية عندما يعُلن رئيس الولايات المتحدة حالة "كارثة كبرى" في المنطقة المتضررة.وستقُدم الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ (FEMA) معلومات عبر وسائل الإعلام والتواصل المجتمعيحول المساعدات الفيدرالية وكيفية التقديم.

المساعدةالفيدرالية في حالات الكوارث

للحصولعلى مزيد من المعلومات حول المنح الفيدراليةوبرامج المساعدة، تفضل بزيارة

Disasterassistance.gov حيث ستتمكن من:


الحصولعلى المساعدة


قدمطلبك عبر الإنترنت


تحققمن حالتك

احمِ نفسك من متعلقبالكوارث

الاحتيالوعمليات النصب

إذاكان لديك أي شك حول سبب حاجتك إلى تقديم معلوماتشخصية،**لا تفعل ذلك**والإبلاغ عن الأشخاصالذين يدعّون أنهم موظفون حكوميون إلى السلطاتالمحلية.

ولحمايةأنفسهم من عمليات الاحتيال المتعلقة بالكوارث، يقترح مسؤولوالوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ (FEMA) اتخاذ الاحتياطات التالية:

- **اطلببطاقة هوية رسمية مغلفة بصورة شخصية** قميص FEMA أو شعار شركة أمريكية صغيرة لاتعُدّ سترة إدارة الأعمال الصغيرة (SBA) دليلاً قاطعاً على الهوية.
- **احمِ معلوماتك الشخصية.**لا تفُصح عن معلوماتكالشخصية، مثل رقم الضمان الاجتماعي أوأرقام حساباتك المصرفية، إلا إذا كنت متأكداً من أمانها.فمفتشو وكالة إدارة الطوارئ الفيدرالية (FEMA) لا يحتاجون إلى ذلك أبداً. معلوماتلبدء الخدمات. خلال مكالمات المتابعة،قد يطلب ممثل وكالة إدارة الطوارئ الفيدرالية(FEMA) آخر أربعة أرقام من رقم الضمانالاجتماعي لمقدم الطلب لتأكيد الهويةأو رقم المطالبة.
- **احذرمن الأشخاص الذين يطرقون الأبواب.** قد يكونالأشخاص الذين يطرقون الأبواب على المنازلالمتضررة، أو يتصلون بأصحاب المنازل مدعينأنهم مقاولون بناء، محاولةالاحتيال عليك، خاصة إذا طلبوا معلومات مالية.
- تقومفرق مساعدة الناجين من الكوارث التابعة لوكالة إدارة الطوارئالفيدرالية (FEMA) بتوزيع منشورات تتضمن إرشاداتحول ما يجب أن يكون في متناول اليد عند الحاجة.**اتصل أو تقدم بطلب للحصول على المساعدة عبرالإنترنت**قد تحتاج إلى تجهيز معلوماتك الشخصية مثلرقم الضمان الاجتماعي وأرقام الحسابات المصرفية لتقديمطلب المساعدة.
- **لايطلب الموظفون الفيدراليون المال ولا يقبلونه.**لا يتقاضى موظفو الوكالة الفيدراليةلإدارة الطوارئ (FEMA) وإدارة الأعمال الصغيرة (SBA) أي رسوم من المتقدمينمقابل المساعدة في حالات الكوارث، أو عمليات التفتيش، أو المساعدةفي تعبئة النماذج.

يقوممفتشو الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ (FEMA) بفحصالأضرار، لكنهم لا يوظفون أو يدعمون مقاولين محددينلإصلاح المنازل أو يوصون بإجراء إصلاحات.

ينبغيعليك الإبلاغ عن أي نشاط مشبوه إلى السلطات المحلية وخط المساعدةالخاص بالاحتيال في حالات الكوارث التابع لوكالة إدارة الطوارئالفيدرالية (FEMA) على الرقم التالي: **1-866-720-5721** قد تمتلكولايتك موارد إضافية للإبلاغ عن عمليات الاحتيال المتعلقة بالكوارثأو الحماية منها.

قدّمالدعم

هناكطرق عديدة يمكنك أنت وعائلتك من خلالها تقديمالدعم للمحتاجين بعد الكوارث. إن أمكن، ساعد جيرانكعلى إعادة بناء مجتمعك. تبرع نقداً لمنظمات الإغاثة،وتأكد من مراجعة المسؤولين المحليين قبل التطوعأو التبرع بالمواد. قد يحتاج الأطفال وكبار السن والمتحدثونبغير الإنجليزية والأشخاص ذوو الإعاقة وغيرهمممن لديهم احتياجات خاصة إلى رعاية خاصة بعدالكوارث.



FEMA

FEMA P-2064
رقم الكتالوج 1-17219